

ISSN 2524-0986



iScienceTM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 11(55)
Часть 4

Переяслав
2019

**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ВЫПУСК 11(55)
Часть 4

Ноябрь 2019 г.

ЖУРНАЛ

Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

УДК 796.373.5

Зеніна Ірина Володимирівна, Крилов Анатолій Геннадійович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ІНТЕРЕСІВ І ПОТРЕБ В АКТИВНІЙ РУХОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. В даний час фізичне виховання в вищих навчальних закладах потребує суттєвої модернізації. Гостро виявляється необхідність підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою. Одним з найбільш перспективних є такий методичний підхід до організації занять, при якому вибір змісту занять здійснюється студентами на альтернативній основі, відповідно до власних інтересів, можливостей і потреб, що може забезпечити підвищення мотивації до занять фізичною культурою і максимальну індивідуалізацію процесу фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фізичні вправи, фізичні якості.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ В АКТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В настоящее время физическое воспитание в высших учебных заведениях нуждается в существенной модернизации. Остро проявляется необходимость повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Одним из наиболее перспективных является такой методический подход к организации занятий, при котором выбор содержания занятий осуществляется студентами на альтернативной основе, в соответствии с собственными интересами, возможностями и потребностями, что может обеспечить повышение мотивации к занятиям физической культурой и максимальную индивидуализацию процесса физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, физические упражнения, физические качества.

Zenina Iryna Volodymyrivna, Krilov Anatoly Gennadiyovich
National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Politechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

FORMATION OF PHYSICAL AND SPORTS INTERESTS AND NEEDS IN ACTIVE MOTOR ACTIVITIES OF STUDENT YOUTH

Abstract. Currently, physical education in higher education institutions needs substantial modernization. There is an urgent need to increase students' motivation for physical education. One of the most promising is such a methodological approach to organizing classes, in which students choose the

content of classes on an alternative basis, in accordance with their own interests, capabilities and needs, which can provide increased motivation for physical education and maximum individualization of the process of physical education.

Keywords: *physical education, students, physical exercises, physical qualities.*

Постановка проблеми.

Фізична культура представлена у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна і один з найважливіших компонентів цілісного розвитку особистості, вона входить обов'язковим розділом в освіту, значимість якого проявляється через формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Це, в свою чергу, негативно відбивається на здоров'ї і фізичній підготовленості студентів. Ось чому формування відповідної мотивації треба розглядати як одну з найважливіших педагогічних завдань. Розвиток у студентів фізкультурно-спортивних інтересів повинно здійснюватися на основі:

- посилення соціально значущої мотивації інтересу;
- підвищення якості навчального процесу;
- подальшого поліпшення умов занять з фізичного виховання;
- повідомлення студентам спеціальних знань і формування на цій основі потреби в заняттях фізичною культурою і спортом;
- встановлення взаємозв'язку інтересу до фізичної культури і спорту з іншими інтересами студентів (до професії, мистецтву та ін.);
- більш ретельного обліку схильностей студентів при розподілі їх по навчальним відділенням і видів спорту.

Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом усього періоду навчання студентів в режимі навчальної діяльності та у позанавчальний час.

Фізичне виховання студентів у позанавчальний час повинно проводитися в наступних формах.

1. Фізичні вправи в режимі всього навчального дня: ранкова і водна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття і т.д. Фізкультурні паузи проводяться після перших 4 год. аудиторних або практичних занять. Їх рекомендована тривалість приблизно 8-10 хв.

Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачем з метою підготовки слабо підготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичної культури. Фізичні вправи протягом навчального дня виконують функцію активного відпочинку.

2. Організовані заняття студентів у позанавчальний час в спортивних секціях, в групах ЗФП, аеробіки, шейпінгу та ін. під керівництвом педагога по спорту і фізичної культури.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час:
а) на основі добровільності та ініціативи (за бажанням); б) за завданням викладача (домашні завдання).

4. Масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року і під час канікул. Прикладом таких заходів можуть служити спортивні вечори, спартакіади за участю збірних команд факультетів, кроси і естафети, свята фізичної культури, туристські походи та ін.

5. Заняття в спортивно-оздоровчих таборах в період зимових та літніх канікул, що забезпечують відновлювальний, оздоровчий, загартовуючий і розвиваючий ефекти. У таборі реалізуються багато форм фізичної активності студентів: ранкова зарядка, навчання плаванню, тренувальні заняття з різних видів спорту (за вибором), заняття зі студентами по лікувальним програмам, туристські походи, спортивні розваги та ігри та ін.

Таким чином, крім вирішення виховних та освітніх завдань фізичне виховання у позанавчальний час підвищує рухову активність; покращує професійно-прикладну готовність і оптимізує навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги.

Фізичне виховання включає в себе наступні основні напрямки: загально-підготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний, лікувальний. Загально-підготовчий напрямок забезпечує всебічний фізичний розвиток студентів і підтримання його на рівні вимог державної програми.

Спортивний напрямок забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту в відділеннях спортивного вдосконалення (секціях), а також участь в спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрямок сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі наукової організації праці, а також при підготовці до роботи за обраною спеціальністю з урахуванням її особливостей.

Гігієнічний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я. Засоби: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, раціональний режим навчання і відпочинку, харчування відповідно до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки та ін.

Оздоровчо-рекреативний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання при організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні і в період канікул для зміцнення здоров'я. Засоби: туристські походи, екскурсії, рухливі ігри та ін.

Лікувальний напрямок забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань, травм.

Для проведення занять з фізичного виховання всі студенти в кожному вузі розподіляються по навчальним відділенням. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожний студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання: основне, спеціальне і спортивне. Кожне відділення має певний зміст і цільову спрямованість занять.

В основний навчальний відділення зараховуються студенти, які не мають відхилень у стані здоров'я, але фізично слабо підготовлені.

В основному відділенні навчальний процес спрямований на:

- всебічний фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної фізичної, професійно-прикладної та методико-практичної підготовленості;
- формування активного ставлення та інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

В основному навчальному відділенні належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчання техніці рухів в рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Моторна щільність не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження по ЧСС коливається в межах 130-160 уд. / хв. Методика занять носить переважно навчально-тренувальний характер.

У спеціальне навчальне відділення зараховуються студенти, які мають певні відхилення в стані здоров'я за даними медичного обстеження. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням показань і протипоказань для кожного студента.

Навчальний процес в спеціальному медичному відділенні має деяку специфіку і переважно спрямований на:

- усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичної підготовленості протягом усього періоду навчання, зміцнення здоров'я студентів;
- використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів спеціальних загально-розвиваючих вправ, спрямованих на профілактику хвороби;
- набуття студентами необхідних знань з основ методики і організації фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять носить оздоровчо-відновлювальний характер.

Лікувальна група складається зі студентів з яскраво вираженими, істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними методиками і програмами.

Фізичне навантаження у всіх чотирьох групах індивідуально і дуже строго регламентується, виключаються вправи з напруженням і жорсткими інтервалами відпочинку. Моторна (рухова) щільність занять невисока, відпочинок між окремими навантаженнями повинен бути достатній для відновлення сил. Циклічні вправи виконуються з помірною інтенсивністю.

У спортивне навчальне відділення (навчальні групи за видами спорту) зараховуються студенти, які показали хорошу загальну фізичну й спортивну підготовленість і бажання поглиблено займатися і вдосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту.

Студенти виконують обов'язкові залікові вимоги і нормативи, встановлені для основного відділення і в ті ж терміни.

Таким чином, навчальний процес з фізичного виховання студентів включає в себе два взаємопов'язаних змістовних компонента:

- 1) базові заняття фізичною культурою, що забезпечують формування основ фізичної культури особистості;
- 2) спортивний компонент, що доповнює базовий і включає заняття в обраному виді спорту, враховуючи індивідуальність кожного студента, його мотиви, інтереси, потреби.

В даний час фізичне виховання в вищих навчальних закладах потребує суттєвої модернізації. Гостро виявляється необхідність підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою. Одним з найбільш перспективних є такий методичний підхід до організації занять, при якому вибір змісту занять здійснюється студентами на альтернативній основі, відповідно до власних інтересів, можливостей і потреб, що може забезпечити підвищення мотивації до занять фізичною культурою і максимальну індивідуалізацію процесу фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. - М.: Прометей, 1993. - 156 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для вузов физкультуры / Т. Ю. Круцевич // Олимпийская литература, 2003. - 424 с.